

# Brot-Stangen

---



## **Zutaten (5 Stangen/ 10 Personen):**

1000 g Mehl  
700 ml Wasser (lauwarm)  
20 g Honig  
15 g Apfelessig  
2 Tütchen Trockenhefe (à 7 g)  
20 g Salz  
20 g getrocknete Tomaten in Öl

## **Zubereitung:**

Mehl mit Salz und Trockenhefe in einer Schüssel mischen.

Wasser mit Apfelessig sowie Honig verrühren und zur Mehlmischung geben. Tomaten abgießen, fein hacken, zu den übrigen Zutaten hinzufügen und alles zu einem weichen, geschmeidigen Teig verkneten.

Den Teig abgedeckt für 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen und 2 Backbleche mit Backpapier auslegen.

Den Teig nach der Gärzeit mit etwas Mehl durchkneten bis er nur noch schwach klebt, jedoch noch locker ist und in 5 etwa gleich große Portionen teilen. Die Teiglinge in etwas Mehl wenden, jeweils zu etwa 25 cm langen Stangen verzwirbeln und auf den Backblechen verteilen.

Die Teigstangen abgedeckt nochmals 15 Minuten gehen lassen und unterdessen den Backofen auf 240 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Die Teigstangen nach der Gärzeit für 35 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben und knusprig backen. Danach auf einem Gitterrost auskühlen lassen.

## **Tipp:**

Als Varianten können die Stangen auch mit Oliven oder Speckwürfeln zubereitet werden.

***Nährwertangaben: 364 kcal p.P, 74 g KH p.P.***